

STECKBRIEF TOMATE



© Ernesto Rodriguez – pixabay.com

TOMATE – DAS NR. 1 GEMÜSE

Tomaten sind richtige Allrounder und erfreuen sich gerade auch bei Kindern sehr großer Beliebtheit. So liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verzehr in Deutschland bei über 30 kg im Jahr –Tendenz steigend.

Verwendung:

- Die Geschmackspalette reicht von pikant bis leicht süßlich.
- Roh und gekocht vielseitig einsetzbar: Kleine Cocktail- oder Kirschtomaten als ideale Snacks in Brotdose und unterwegs.
- Größere Fleisch- und Strauchtomaten stellen die Basis für fruchtige Soßen und Suppen. Beide Größen eignen sich gut im Salat.

Saison: Juni bis September

Lagerung:

- Sortenabhängig; Dunkel bei 12 bis 18° C sichert bis zu 2 Wochen haltbar.
- Tomaten verströmen Ethylen, ein Gas, das bei vielen Obst- und Gemüsesorten zu schnellerem Frischeverlust führt; daher besser separat lagern.

Gesundheit:

- Reich an Vitamin C und E, vielen B-Vitaminen und Provitamin A; enthalten Kalium, Zink und Magnesium, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.
- Mit 94 Prozent Wasseranteil und nur 17 kcal je 100 g ein echtes Schlankgemüse.

WissensWertes:

- Weltweit existieren über 2.500 registrierte Sorten. Ihre Farbpalette reicht neben rot von weiß, gelb, orange bis rosa, meist einfarbig aber auch marmoriert und gestreift.